



Consejos para usar menos sal

La mayoría de las personas con problemas del corazón necesitan comer menos sal, que está llena de **sodio**, al cual se le atribuye subir la presión arterial. Mientras más alta sea la presión arterial, mayor será el riesgo de una enfermedad del corazón, un derrame cerebral o problemas de riñones.

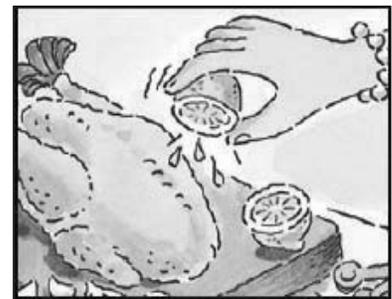
En la tienda

- Elija productos con poca sal; lea cuidadosamente las etiquetas y vea la cantidad total de sodio por porción.
- Use más alimentos frescos: compre más frutas y verduras, carnes magras, pescado y aves.
- Use menos alimentos congelados, enlatados o empacados, ya que con frecuencia contienen mucho sodio.



En la cocina

- Cuando cocine, no agregue sal a los alimentos. Sazone con condimentos como pimienta, limón, ajo y cebolla.
- Use un libro de cocina que tenga recetas con poca sal. Le puede dar ideas para cocinar platos saludables para su corazón, que además sean sabrosos.
- Sazone con mezclas de hierbas sin sal la carne y las verduras.



En los restaurantes

- Dígale al mesero que está en una dieta baja en sal. Haga preguntas sobre el menú.
- Pida pescado, pollo y carne cocidos, al horno, escalfados o a la parrilla, que no tengan sal y mantequilla, y que no sean empanados.
- Para dar sabor use limón, pimienta y mezclas de hierbas sin sal.
- Pida arroz cocido sencillo, pasta hervida y papas al horno o cocidas. Agregue a las papas cebollinas y un poco de crema agria.



¡Tenga cuidado! La sal tiene muchos otros nombres. Tenga cuidado con los alimentos que tengan estas palabras en la lista de ingredientes: sal, sodio, salsa de soya, bicarbonato de sodio, polvo para hornear, MSG, monosodio, Na (símbolo químico del sodio); además, algunos antiácidos.